

תרגילי פלאג פוטבול

עבור ילדים, נוער ושחקנים חדשים

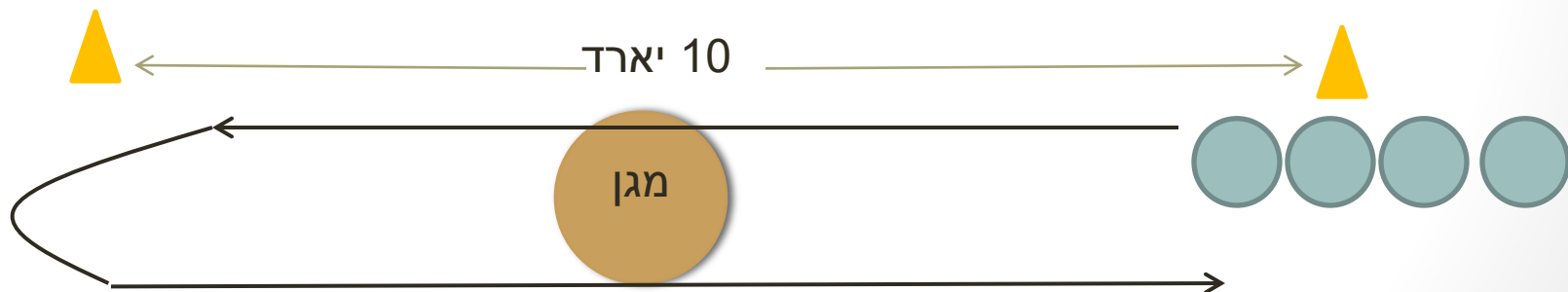
משיכת דגל

תיאור: התרגיל הבסיסי ביותר המלמד משיכת דגל על ידי מגן. שורת שחקני התקפה יעמדו מול מגן וירוצו בקצב אחיד לעברו בעוד הוא מושך את הדגל אחד אחרי השני (מבלי ששחקני ההתקפה מונעים זאת ממנו). לאחר שכולם עברו הם ירוצו מצידו השני כדי לאפשר לו למשוך את הדגל השני.

משיכת הדגל תעשה ביד אחת!

נקודות למאמן:

- טכניקת משיכת דגל נכונה.
- מיקום נכון ועבודת רגליים נכונה.
- קואורדינציה בין העין ליד.

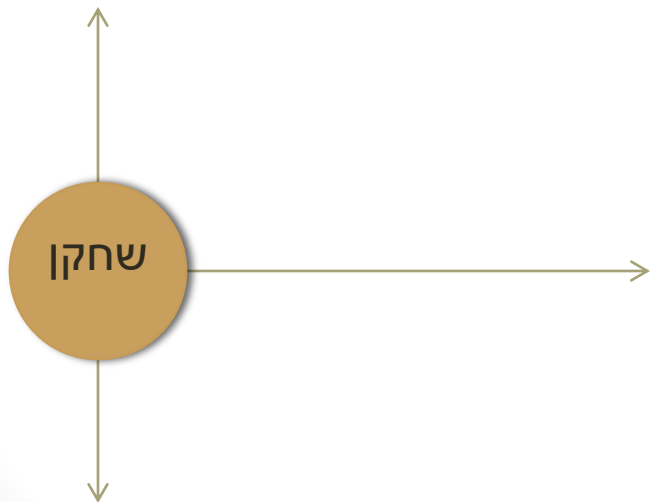


תרנגול ללא ראש

תיאור: שחקן אחד בכל פעם יבצע התאמה לכדור אשר נבעט באוויר (כמו פאנט או בכל צורה אחרת) על ידי המאמן (או שחקן אחר). הרסיבר חייב להיערך מתחת לכדור, ולנסות לתזמן ולקפוץ כך שיתפוס את הכדור בנקודה הגבוהה ביותר. אחרי התפיסה יביא השחקן את הכדור אל הגוף, יאבטח אותו, וירוץ ספרינט של חמישה יארדים.

נקודות למאמן:

- קואורדינציה בין העין ליד, עיניים על הכדור כל הזמן.
- שתי ידיים במיקום הנכון.
- שמירה על הכדור והחזקתו בצורה הנכונה.

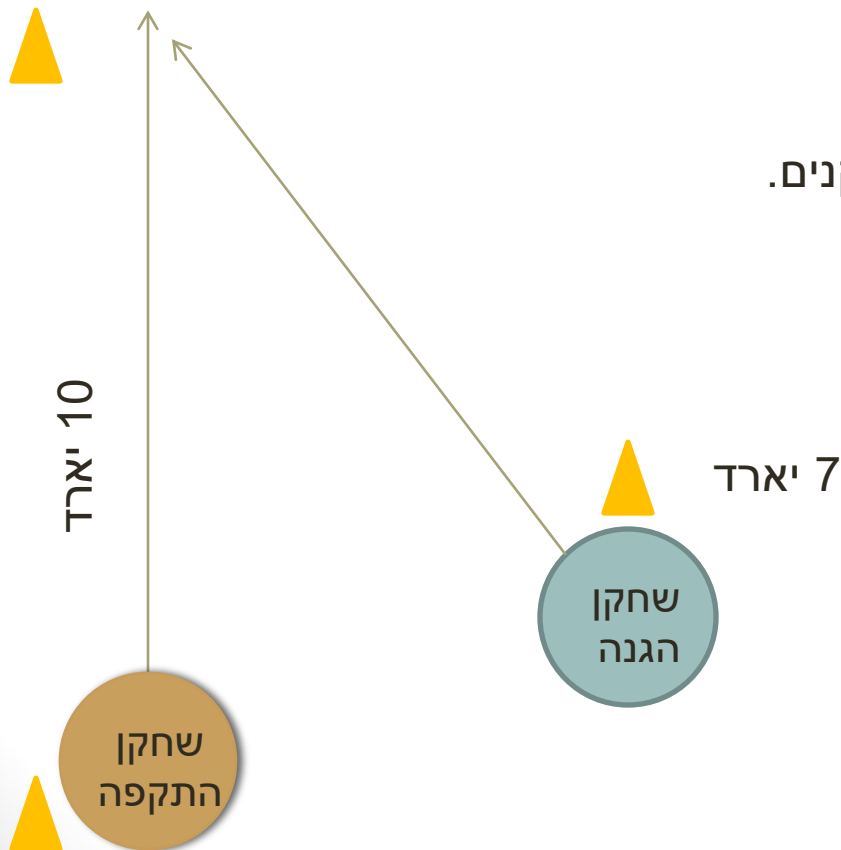


הדרך הנכונה

תיאור: שחקן הגנה ילמד לקחת את הזווית הנכונה בדרך לעצירת שחקן ההתקפה ומשיכת הדגל. לפי סימן מוסכם, שני השחקנים ינועו, כאשר שחקן ההתקפה ירוץ בקו ישר (בדרכו לאנדזון), בעוד שחקן ההגנה ייקח את הזווית הנכונה על מנת למשוך את הדגל לפני שהשחקן השני מגיע ליעדו.

נקודות למאמן:

- טכניקת משיכת דגל נכונה.
- טכניקת ריצה, פיתוח מהירות תגובה.
- לימוד זווית כיסוי שטח ותנועה של שחקנים.

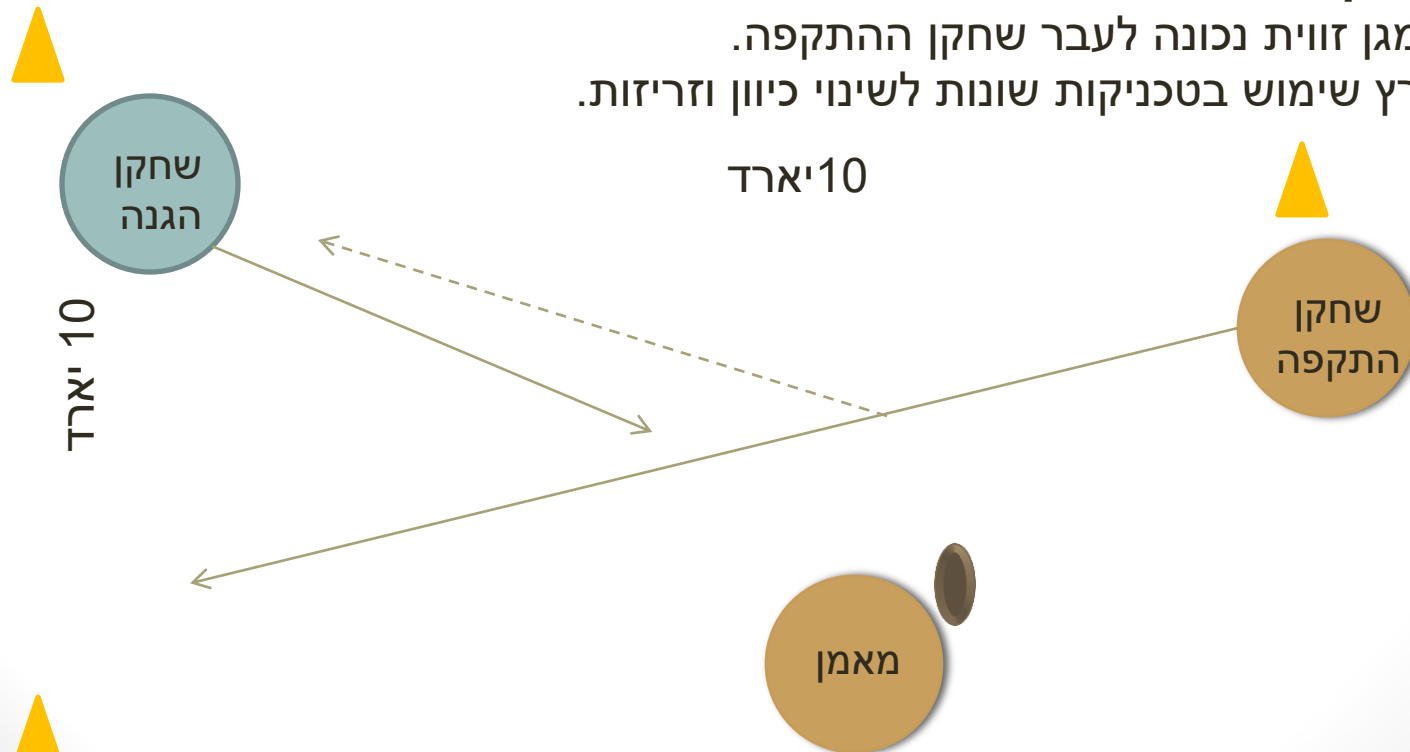


מגרש פתוח

תיאור: מקמו 3 קונוסים במרחק 10 יארדים אחד מהשני. שחקן ההתקפה ינוע לכיוון הקו המדמה את האנדזון בין שני הקונוסים הרחוקים ממנו בעוד שחקן ההגנה ינסה למנוע ממנו לעבור את הקו. שחקן ההתקפה רשאי לשנות כיוון, לחתוך, לעשות ספין ועוד על מנת להגיע למטרתו. שחקן ההגנה ינוע לעבר שחקן ההתקפה רק כאשר האחרון תפס את הכדור (שימסר מהמאמן).

נקודות למאמן:

- עבור המגן זווית נכונה לעבר שחקן ההתקפה.
- עבור הרץ שימוש בטכניקות שונות לשינוי כיוון וזריזות.



תופסת דגל

תיאור: כל השחקנים יעמדו בשטח תחום (בהתאם למספר המשתתפים – מומלץ עיגול בקוטר 10 יארד או מלבן בשטח של 10 X 10 יארדים). שחקן אחד יוגדר כתופס ויש לו זמן מוגדר של 60 שניות, למשוך כמה שיותר דגלים ככל האפשר.

נקודות למאמן:

- תנועה אתלטית וקואורדינטיבית.
- טכניקה נכונה במשיכת הדגל.
- תגובה לתנועה.

גרסה נוספת:

- שחקן המחזיק בכדור הינו שחקן מוגן (לא רשאים למשוך לא בדגל) אבל אסור לו לאחוז בכדור יותר מחמש שניות – הכדור חייב לנוע כל הזמן (ניתן להשתמש במספר כדורים לפי כמות השחקנים).



תופס